



## Sosialisasi Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Nifas

Liliek Pratiwi<sup>1</sup>, Uus Husni Mahmud<sup>2</sup>, Raudya Setya Wismoko Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon

<sup>3</sup>Universitas Negeri Semarang

Korespondensi penulis : [liliekpratiwi23@gmail.com](mailto:liliekpratiwi23@gmail.com)

---

### Article History:

Received: Januari 26, 2024;

Accepted: Februari 09, 2024;

Published: Februari 28, 2024

**Keywords:** Socialization, Post Partum Blues, Postpartum Mothers

**Abstract.** Bobak's book review (2005) states that post partum blues is a mild affective disorder syndrome that occurs early after childbirth, with signs of sadness or dysphoria, crying, irritability, anxiety, lability of feelings, tendency to blame oneself, appetite disorders, sleep disturbances, feelings of envy and guilt. This situation will get better and worse depending on the patient's coping mechanism. By looking at this situation, we need to look at educational factors as well as being part of the factors that encourage post partum blues. Research from Hasifah, H., Nurparisih, U. S., Maliga, I., & Lestari, A. (2024), there is a relationship between the level of maternal knowledge and the incidence of post partum blues in post partum mothers. Conclusions from other research are that age, parity, level of education, family support, sleep disorders, type of delivery, and readiness to become a mother are factors that cause postpartum blues and can be overcome by involving the husband, family and the surrounding environment through support for postpartum mothers. (Olii, N et al, 2023). The method of this community service activity is by conducting outreach to post partum mothers or postpartum mothers in the Cirebon Regency area by visiting the home once. Socialization using leaflet media, with the topic, "Socialization on the Prevention of Post Partum Blues in Postpartum Women". The target selection here is postpartum mothers who have recently given birth, around 3-5 days after giving birth, targeting postpartum mothers and their husbands. After carrying out "Socialization on the Prevention of Post Partum Blues among Postpartum Mothers" through home visits, the response from families and mothers was visible. the good one. There are also several questions such as why it is so important to support postpartum mothers, there are also those who feel that they are not aware of the importance of this support, considering that the forms of support are also complex, they also feel helped by the socialization regarding the prevention of post partum blues. The pro-active efforts of this service activity are also in line with the results of research findings from Siti A.K.L et al (2023) stating that every post partum mother has a potential risk of experiencing baby blues and her best efforts are to provide information support, emotional support, instrumental support and assessment support. In the news from the MotherHope Indonesia community, there have been several attempts at suicide by mothers after giving birth, and most of the testimonies show that their husbands were unaware of this. So, it is hoped that this evaluation and socialization can be continued targeting mothers, families and the community.

---

**Abstrak.** Tinjauan buku Bobak (2005) menyatakan post partum blues sebagai suatu sindroma gangguan afektif ringan yang terjadi pada awal pasca persalinan, dengan tanda gejala yaitu reaksi sedih atau disforia, menangis, mudah

Liliek Pratiwi, [liliekpratiwi23@gmail.com](mailto:liliekpratiwi23@gmail.com)

tersinggung, cemas, labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, perasaan iri dan bersalah. Keadaan ini akan membaik dan memburuk tergantung koping mekanisme pasien. Dengan melihat keadaan tersebut, kita perlu melihat faktor pendidikan juga menjadi bagian faktor mendorongnya terjadinya post partum blues. Penelitian dari Hasifah, H., Nurparisih, U. S., Maliga, I., & Lestari, A. (2024), ada hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan kejadian post partum blues pada ibu post partum. Simpulan dari riset lain yaitu usia, paritas, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, gangguan tidur, jenis persalinan, dan kesiapan menjadi ibu merupakan faktor penyebab terjadinya Postpartum blues dan dapat diatasi dengan melibatkan suami, keluarga dan lingkungan sekitar melalui dukungan pada ibu postpartum. (Olii, N et al, 2023). Metode kegiatan pengabdian Masyarakat ini dengan melakukan sosialisasi pada ibu post partum atau ibu nifas di wilayah Kabupaten Cirebon secara visit home satu kali. Sosialisasi dengan menggunakan media leaflet, dengan topik, “Sosialisasi Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Nifas”. Pemilihan sasaran ibu nifas di sini yang masih baru-baru melahirkan, sekitar 3-5 hari setelah melahirkan, dengan sasaran ibu nifas dan suami. Setelah dilakukan “Sosialisasi Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Nifas” secara visit home, nampak respon dari keluarga dan ibu yang baik. Ada juga beberapa pertanyaan seperti mengapa harus sepenting ini mendukung ibu nifas, ada juga yang merasa belum sadar pentingnya dukungan tersebut, mengingat bentuk-bentuk dukungan juga kompleks, mereka juga merasa terbantu dengan tersosialisasinya perihal pencegahan post partum blues ini. Upaya pro aktif kegiatan pengabdian ini juga selaras dengan melihat hasil temuan riset dari Siti A.K.L et al (2023) menyatakan bahwa setiap ibu post partum memiliki potensi risiko mengalami baby blues dan upaya terbaiknya dengan memberikan dukungan informasi, dukungan emosional, instrumental dan dukungan penilaian. Pada berita dari komunitas MotherHope Indonesia pernah ada beberapa percobaan bunuh diri oleh ibu pasca melahirkan, dan rata-rata dari testimoni suaminya tidak menyadarinya. Jadi, diharapkan dapat menjadi evaluasi dan sosialisasi ini dapat dilanjutkan dengan sasaran ibu, keluarga dan masyarakat.

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Post Partum Blues, Ibu Nifas

## **PENDAHULUAN**

Dalam tinjauan riset secara global, menyatakan bahwa kasus post partum sebesar 39%, berkisar antara 13,7 % sampai 76 %. Post partum blues dapat mengakibatkan gangguan mood pasca melahirkan yang dampaknya lebih besar. Dampak kelanjutan komplikasi dari post partum adalah depresi pasca melahirkan, psikosis pasca melahirkan, dan gangguan depresi pasca melahirkan secara emosional dan kognitif yang tidak dapat diperbaiki pada wanita dan bayinya. gangguan PPD emosional dan kognitif yang tidak dapat diperbaiki pada wanita dan bayinya. (Tosto, 2023).

Riset lain memaparkan wanita ,65 ibu post partum mengalami depresi post partum. Kemudian riwayat depresi ibu dengan kerabat tingkat pertama sementara hanya riwayat depresi pada kerabat tingkat pertama yang secara independen berhubungan dengan suasana hati yang berputar cepat. Post partum Blues merupakan fenomena fisiologis, puncak karakteristik di post partum atau maternity blues dianggap sebagai fenomena fisiologis, dengan puncak karakteristik antara tiga dan lima hari pascapartum, kemungkinan besar disebabkan oleh perubahan endokrin yang tiba-tiba (Buttner et al., 2012; Fooladi, 2006; Gonidakis et al., 2007; O'Hara dan McCabe, 2013). Latar belakang patofisiologisnya kompleks, sehingga wanita yang

berisiko mungkin memiliki sensitivitas yang berbeda terhadap perubahan hormon, dibandingkan perubahan kadar hormon itu sendiri.

Hasil temuan riset dari Renata & Agus (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dukungan suami dengan gangguan post partum blues. Dukungan keluarga yang baik terbukti memberikan outcome kehamilan yang baik dan peningkatan kualitas hidup kehamilan itu sendiri. Perempuan yang tidak mendapat dukungan keluarga dan dukungan sosial yang baik lebih mungkin mengalami post partum blues dan mengarah pada depresi post partum. (Kim, Sherman, Taylor; 2008). Telaah riset dengan judul analisis faktor-faktor yang mempengaruhi post partum blues adalah usia reproduksi tidak sehat, tingkat pendidikan, pekerjaan, jenis persalinan dan tidak mendapat dukungan sosial. (Mayangsari, D., Kusyati, E., & Nikhmah, H. U; 2023)

Tinjauan buku Bobak (2005) menyatakan post partum blues sebagai suatu sindroma gangguan afektif ringan yang terjadi pada awal pasca persalinan, dengan tanda gejala yaitu reaksi sedih atau disforia, menangis, mudah tersinggung, cemas, labilitas perasaan, cenderung menyalahkan diri sendiri, gangguan nafsu makan, gangguan tidur, perasaan iri dan bersalah. Keadaan ini akan membaik dan memburuk tergantung koping mekanisme pasien.

Dengan melihat keadaan tersebut, kita perlu melihat faktor pendidikan juga menjadi bagian faktor mendorongnya terjadinya post partum blues. Penelitian dari Hasifah, H., Nurparisih, U. S., Maliga, I., & Lestari, A. (2024), ada hubungan tingkat pengetahuan ibu dengan kejadian post partum blues pada ibu post partum. Simpulan dari riset lain yaitu usia, paritas, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, gangguan tidur, jenis persalinan, dan kesiapan menjadi ibu merupakan faktor penyebab terjadinya Postpartum blues dan dapat diatasi dengan melibatkan suami, keluarga dan lingkungan sekitar melalui dukungan pada ibu postpartum. (Olii, N et al, 2023).

Jadi, dengan melihat determinan di atas yang menjadi urgensi terjadinya post partum blues, kami telah melaksanakan kegiatan pengabdian pada masyarakat secara secara visit home post partum pada 5 hari setelah melahirkan. Edukasi yang diberikan terkait mengenali post partum blues, dampak, dan cara mencegahnya.

## **METODE**

Metode kegiatan pengabdian Masyarakat ini dengan melakukan sosialisasi pada ibu post partum atau ibu nifas di wilayah Kabupaten Cirebon secara visit home satu kali. Sosialisasi dengan menggunakan media leaflet, dengan topik, “Sosialisasi Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu

Nifas”. Pemilihan sasaran ibu nifas di sini yang masih baru-baru melahirkan, sekitar 3-5 hari setelah melahirkan, dengan sasaran ibu nifas dan suami. Jumlah responden yang didapatkan sesuai kategori tersebut dalam kurun waktu sebulan dari bulan November hingga Desember 2023 adalah 4 ibu nifas. Dalam sosialisasi lanjutan, ibu nifas dapat menyebarkan informasi kepada masyarakat lainnya.

## **HASIL**

Setelah dilakukan “Sosialisasi Pencegahan Post Partum Blues Pada Ibu Nifas” secara visit home, nampak respon dari keluarga dan ibu yang baik. Ada juga beberapa pertanyaan seperti mengapa harus sepenting ini mendukung ibu nifas, ada juga yang merasa belum sadar pentingnya dukungan tersebut, mengingat bentuk-bentuk dukungan juga kompleks, mereka juga merasa terbantu dengan tersosialisasinya perihal pencegahan post partum blues ini. Upaya pro aktif kegiatan pengabdian ini juga selaras dengan melihat hasil temuan riset dari Siti A.K.L et al (2023) menyatakan bahwa setiap ibu post partum memiliki potensi risiko mengalami baby blues dan upaya terbaiknya dengan memberikan dukungan informasi, dukungan emosional, instrumental dan dukungan penilaian.

Pada berita dari komunitas MotherHope Indonesia pernah ada beberapa percobaan bunuh diri oleh ibu pasca melahirkan, dan rata-rata dari testimoni suaminya tidak menyadarinya. Jadi, diharapkan dapat menjadi evaluasi dan sosialisasi ini dapat dilanjutkan dengan sasaran ibu , keluarga dan masyarakat.

## **DISKUSI**

Di Indonesia kejadian post partum bervariasi di setiap daerah yang berkisar 50-70% dari seluruh ibu yang melahirkan. Kejadian postpartum blues ini juga banyak terjadi di negara lain seperti di Jepang, angka kejadian postpartum blues mencapai 15-50%, Yunani mencapai 44,5 % dan Prancis mencapai 31,7%. (Ariesca, R., Helina, S., & Vitriani, O; 2018). Selain kita pro aktif mencegah, dapat juga mulai mengenali determinan penyebab dan faktor pemicu terjadinya post partum blues ini pada setiap daerah di wilayah Indonesia. Hal ini menjadi tema yang akan terus dilanjutkan oleh peneliti-peneliti bidang kesehatan, khususnya peneliti kesehatan reproduksi, keperawatan maternitas dan peneliti bidang ilmu psikologi serta peneliti penggiat bidang sosial di Indonesia.

## KESIMPULAN

Pendidikan dan dukungan suami serta keluarga menjadi bagian penting dan kebutuhan bagi ibu pasca melahirkan, karena mengingat kebutuhan dasar ibu sangat banyak seperti harus mengurus bayinya, harus meng-ASIhi bayinya, menjaga personal hygiene ibu dan bayi, menjaga kesehatan ibu dan bayi, menjalankan tugas ibu rumah tangga, menjalani perawatan luka pada sc atau perineumnya. Jadi, sebagai masyarakat yang pro aktif mencegah ke arah depresi post partum blues, maka seringlah menginformasikan kepada calon bapak di sekitar Anda dan masyarakat lainnya agar aware serta tidak bosan mengingatkan.

## PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada ibu nifas dan keluarga yang telah bekerjasama dalam kegiatan ini, dan juga tempat kegiatan pengabdian ini yang telah memungkinkan sosialisasi ini terselenggara dengan baik. Terima kasih juga kami kepada Universitas Muhammadiyah Cirebon telah mendukung kegiatan tri darma perguruan tinggi.

## DAFTAR REFERENSI

- Tosto, V., Ceccobelli, M., Lucarini, E., Tortorella, A., Gerli, S., Parazzini, F., & Favilli, A. (2023). Maternity blues: a narrative review. *Journal of personalized medicine*, 13(1), 154.
- O'hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: current status and future directions. *Annual review of clinical psychology*, 9, 379-407.
- Williamson, J. A., McCabe, J. E., O'Hara, M. W., Hart, K. J., LaPlante, D. P., & King, S. (2013). Parenting stress in early motherhood: stress spillover and social support. *Comprehensive Psychology*, 2, 10-21.
- Renata, B., & Agus, D. (2021). Association of husband support and postpartum blues in postpartum women. *Indonesian Journal of Obstetrics and Gynecology*, 140-143.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American psychologist*, 63(6), 518.
- Hasifah, H., Nurparisih, U. S., Maliga, I., & Lestari, A. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RSUD Sumbawa. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 2(1), 78-81.
- Mayangsari, D., Kusyati, E., & Nikhmah, H. U. (2023). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Postpartum Blues Pada Masa COVID-19 di Kabupaten Semarang. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(1), 224-236.

Olii, N., Salman, S., Abdul, N. A., Astuti, S. C. D., Porouw, H. S., Mohamad, S., ... & Astuti, E. R. (2023). Literature Riview: Determinants of Postpartum Blues. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(S1), 57-62.

Sri Lestari. 'Depresi pasca melahirkan membuat saya ingin bunuh diri bersama anak' didapat dari <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-43355369>. diakses 30 desember 2023.

Laitupa, S. A. K., Purwanti, E., & Hidayati, L. N. (2023). Pengalaman Baby blues Syndrome Pada Ibu Postpartum di Kabupaten Merauke. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 4(1), 117-121.

Ariesca, R., Helina, S., & Vitriani, O. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian postpartum blues di klinik pratama wilayah kerja puskesmas payung sekaki kota pekanbaru. *JPK: Jurnal Proteksi Kesehatan*, 7(1).